



Inhoudsopgave

AANLEIDING	1
KANSEN	1
DE 5 SPEERPUNTEN	2
1) Technische trainingen	2
2) Cursussen/projecten	2
3) Duurlopen	2
4) Ambities ondersteunen.....	3
5) Trainers en vrijwilligers	3
HET VERVOLG.....	4

AANLEIDING

De effectieve trainerscapaciteit voor Hardlopen en Sportief Wandelen neemt al een paar jaar af. Het totale aantal trainers blijft weliswaar op peil, maar er zijn trainers die steeds minder uren per week beschikbaar zijn en/of langere vakanties nemen. Sommige trainers verleggen hun persoonlijke ambities van reguliere trainingen naar cursustrainingen.

Het gevolg van het bovenstaande is dat we in de laatste jaren het wekelijkse aantal trainingen hebben verminderd. Het sterke punt van Trim Slim dat we elke werkdag 2 trainingsmomenten konden aanbieden, staat onder druk. Een ander gevolg is dat het "blokjeslopen" is verdwenen, waardoor het voor beginnende hardlopers niet meer mogelijk is om "altijd in te stromen".

Het stimulerende beleid vanuit overheid en sportbonden leidt tot de vraag om meer mogelijkheden om te leren hardlopen en om in groepsverband sportieve wandelvormen te beoefenen. Veel recreatiesporters willen zich niet binden aan een club, maar doen wel graag mee aan "cursussen".

Binnen de vereniging leeft de vraag naar planmatiger trainen voor prestatiemomenten. Soms ook in de vorm van persoonlijke ondersteuning via schema's en coaching naar verdergaande sportieve ambities. Ook is gevraagd om naast de reguliere wandeltrainingen en naast het voorjaarsproject voor vierdaagsen, ook in het najaar deel te nemen aan wandeltochten.

Het ledenbestand is gekrompen. Toevoegen van Nordic Walking heeft in belangrijke mate bijgedragen aan nieuwe instroom, echter niet voldoende om de uitstroom volledig te compenseren. Daarnaast stijgt de gemiddelde leeftijd, met als gevolg extra natuurlijk verloop.

KANSEN

- Een beleid waarin voor nog-niet-leden (beginners en gevorderden) meer cursussen worden georganiseerd biedt kansen voor kennismaken met Trim Slim als aantrekkelijke sportvereniging binnen Almere.
- Een beleid dat aansluit op de vraag, namelijk een breder aanbod van sportieve activiteiten voor jong en oud, recreatief en prestatief, biedt kansen voor doorstroom vanuit cursussen naar een vast lidmaatschap.



Vereniging Trim Slim Almere

- Toevoegen van de mogelijkheid van recreatief sportief fietsen biedt de mogelijkheid dat leden met tijdelijke (blessures) of structureel verminderde conditie voor de club behouden blijven. Een try-out lijkt de geëigende weg om de haalbaarheid te leren kennen.
- Benadrukken van de mogelijkheid om binnen het lidmaatschap en zonder extra contributiebetaling, naar eigen behoefte te kunnen deelnemen aan alle vormen van sportbeoefening kan leiden tot behoud van leden.
- Stimuleren van deelname van de leden aan de verenigingsactiviteiten, de gezelligheid en het versterken van de sociale structuur, zullen bijdragen aan het "Wij-gevoel".
- Voor dit alles zijn gemotiveerde en vakbekwame trainers en vrijwilligers nodig. Verbeteren van het niveau van de trainersvergoedingen en een actiever beleid voor opleidingen leidt tot behoud van de benodigde trainerscapaciteit. Versterken van de aandacht voor en waardering van vrijwilligers leidt tot meer persoonlijke voldoening voor hen die zich inzetten voor "ons cluppie".
- In een sterke en continue PR-campagne wordt het "merk" Trim Slim "in de markt gebracht". Daarin kan ook de relatie tussen trainen (Vereniging) en grote evenementen (Stichting) worden versterkt.
- Maar..., wat er ook verandert, het gedachtegoed van Trim Slim blijft behouden, namelijk de kernwaarden: Laagdrempelig; Voor jong/oud en dik/dun en man/vrouw; Recreatief; Eigen niveau; Gezond; Sociaal, Gezellig!

DE 5 SPEERPUNTEN

1) **Technische trainingen:**

Onder leiding van een geschoolde trainer.

Trainen op basis van een jaarplan, recreatief met veel afwisseling, maar met accenten gericht op de mogelijkheid om te trainen naar enige (prestatie)doelen per jaar. Zo nodig, indien er te weinig trainers zijn, het weekrooster beperken tot een aantal kerndagen.

2) **Cursussen/projecten**

voor beginners en gevorderden naar concrete einddoelen.

Sportief Wandelen introductie: Voorjaar en najaar een cursus. De voorjaarscursus richten op deelname aan [De Apenloop](#).

Eindniveau: vaardigheid in actief en gezond wandelen, alsmede een verbeterde conditie.

Nordic Walking introductie: Voorjaar en najaar een cursus. Zo nodig inpassen in de reguliere trainingen. De voorjaarscursus richten op deelname aan [De Apenloop](#).

Eindniveau: vaardigheid in de techniek van Nordic Walking en een gezonde toepassing, alsmede een verbeterde conditie.

Wandelen (SW en NW) Project: In het voorjaar extra duurtrainingen voor een specifiek doel zoals lange wandeltochten (o.a. [De Apenloop](#)) en/of een vierdaagse.

Hardlopen beginners: Voorjaar en najaar een cursus. Dit biedt duidelijke instroommogelijkheden voor echte beginners en herintreders.

Eindniveau: 5 km kunnen hardlopen.

Hardlopen gevorderden: Cursussen gericht op Snelheid&Techniek en/of de wedstrijd [De 30 van Almere](#).

Eindniveau: prestatie of pr op eigen ambitieniveau.

Hardlopen Project: Tijdelijk extra duurtrainingen voor een specifiek doel zoals Schoorl of een marathon.

3) **Duurlopen** met een begeleider.



Indien onvoldoende geschoolde trainers beschikbaar zijn, sommige trainingen uitvoeren als duurloop (SW, NW, L). De zondaginstuif is in beginsel ook in deze vorm. Andere wekelijkse mogelijkheden zijn afhankelijk van het weekrooster.

De begeleider bepaalt de route en zorgt dat de achterste lopers/wandelaars bij de groep blijven.

4) Ambities ondersteunen

Hardlopen: Er komen basisschema's beschikbaar voor lopers die 2 of 3 of 4 keer per week trainen. Aan lopers met een expliciet prestatiegerichte ambitie en inzet om planmatig te trainen, worden persoonlijke schema's verstrekt.

Lopers die specifiek trainen voor wedstrijden kunnen - onder voorwaarden - persoonlijke coaching krijgen en periodiek een extra technische training. Op termijn kan dit leiden tot oprichten van een Wedstrijdgroep met een afzonderlijk trainingstijdstip.

Wandelen (SW en NW): afhankelijk van behoefte kan meer informatie worden gegeven over o.a. materialen en voeding en persoonlijke verzorging. Aan wandelaars (SW, NW) met een meer prestatiegerichte inzet worden trainingsschema's verstrekt.

Leden die de ambitie hebben om aan hun gewicht te werken, kunnen praktische informatie krijgen over de invloed van sporten op gewicht en een gezonde leefstijl. Indien er behoefte aan is, kunnen wekelijks gewicht en vetpercentage worden gemeten.

5) Trainers en vrijwilligers

Trainers dienen een passende vakopleiding te hebben gevolgd. Voor de technische trainingen en cursussen: op niveau 2 of bij voorkeur 3 via de Atletiek Unie of anderszins.

Begeleiders dienen vanuit opleiding niveau 1, dan wel vanuit aantoonbare praktijk, een passend niveau te hebben. Daarnaast een goede kennis van de wijde omgeving vanwege de keus van veilige en aantrekkelijke routes.

Looptrainers die actief zijn in verdergaande training en coaching, dienen een trainerslicentie, met daarbij behorende verplichte bijscholingen, te onderhouden.

Voor elke trainersgroep afzonderlijk of voor de trainersgroep als geheel, wordt jaarlijks een scholingsdag (interne of externe docenten) georganiseerd.

Vrijwilligers worden naar bevind van zaken door bestuur en/of organisatoren van activiteiten geselecteerd en begeleid. We onderhouden een overzicht van alle vrijwilligers, waaruit hun aanbod blijkt. Wellicht in de vorm van een "vrijwilligerspool".

Het bestuur is statutair bevoegd om vrijwilligersvergoedingen toe te kennen. Het budget wordt vastgelegd in de jaarlijkse begroting. De uitwerking wordt in een transparant overzicht vastgelegd. Op deze plaats een beperkt overzicht:

- Vrijstelling van contributie voor trainers en begeleiders en de structurele/coördinerende vrijwilligers.
- Betalen van de opleidingskosten voor trainers en begeleiders, mits zij na de opleiding 3 jaar beschikbaar blijven.
- Materiële waardering zoals trainingskleding en gezamenlijke activiteiten, e.e.a. afhankelijk van de ruimte in de begroting.
- Voor gediplomeerde en daarmee gelijkgestelde trainers een vergoeding per daadwerkelijk gegeven training en les.

Beleidsplan

12-02-2011

Vereniging Trim Slim Almere



HET VERVOLG

In november 2010 was een 1^e concept geschreven.

Er is een eerste ronde achter de rug, waarin vanuit de trainersgroep suggesties zijn aangedragen., die hebben geleid tot aanpassing van de concept-tekst.

In ALV van 12 feb 2011 is het plan in hoofdlijnen gepresenteerd.

Toekomstige reacties kunnen leiden tot een verdere aanpassing. Daardoor is dit document een “werkstuk”. Dat betekent dat we werken volgens deze kaders, niet limitatief, maar met de gedachte: “Een levend beleidsplan voor een levende vereniging”.

Het bestuur.

12 februari 2011.